

Diets Alternativas



Trabalho realizado por:

Ana Pinhão nº1 7º-1ª

Rita Neves nº20 7º-1ª

O que são dietas?

- O termo **dieta** refere-se ao que uma pessoa come ou bebe ao longo do dia.
- As dietas que visam a perda de peso, geralmente limitam muito a dimensão das porções ou excluem totalmente certos alimentos, daí que possam não ser eficientes a longo prazo. Este tipo de dietas são difíceis de seguir por muito tempo porque as pessoas sentem falta de certas “comidas” do seu agrado.
- É aconselhável mudar gradualmente os tipos e quantidades de alimentos que se ingerem, mantendo essas alterações para o resto da vida.
- Considera-se como dieta ideal aquela que, além de ter em consideração os gostos das pessoas, inclua uma grande variedade de alimentos que forneçam as calorias e os nutrientes suficientes para uma boa saúde.

O que fazer para emagrecer de forma adequada?

Uma dieta correcta deverá:

- Fornecer uma quantidade de calorias adequada.
- Ser equilibrada do ponto de vista nutricional.
- Ser fácil de seguir.
- Poder ser mantida para o resto da vida.

Alguns tipos de dietas:

- ❑ Dieta de Menu Fixo
- ❑ Dieta de Modelo de Trocas
- ❑ Dieta de Refeição Pré-embalada
- ❑ Dieta Líquida



Dieta de Menu Fixo:

- Fornece uma lista de todos os alimentos a ingerir.
- É fácil de seguir em casa, porque os alimentos já estão previamente escolhidos. Fora de casa poderá ser difícil de realizar.
- Pode tornar-se enfadonha porque não prevê o consumo de alimentos que não constem da lista predeterminada.
- Não ensina a escolher os alimentos, o que poderá contribuir para recuperar o peso entretanto perdido.
- Quem começar com uma dieta deste tipo deverá, posteriormente, mudar para uma dieta de modelo de trocas, de modo a aprender a fazer sozinho a escolha das suas refeições.

Dieta de Modelo de Trocas:

- ✓ Consta de um plano de refeições com um número fixo de porções de cada um dos vários grupos de alimentos.
- ✓ Permite trocas de alimentos dentro de cada grupo, uma vez que não se altera a quantidade de calorias.
- ✓ Ensina a escolher os alimentos, o que é fundamental para não se recuperar o peso perdido.

Dieta de refeição pré-embalada

- ❖ Implica a compra de refeições pré-embaladas.
- ❖ Pode contribuir para a escolha do tamanho apropriado das porções.
- ❖ Pode ser uma opção dispendiosa.
- ❖ Deverá ensinar a seleccionar e preparar a comida, condição necessária à manutenção da perda de peso.

Dieta líquida:

- Substitui uma ou mais refeições com uma fórmula líquida.
- Normalmente é equilibrada e contém uma mistura de proteínas, glúcidos e uma pequena quantidade de sal.
- É vendida como líquido ou em pó para ser misturado com líquido.
- Fácil de seguir e promove a perda de peso a curto prazo.
- Não ensina a fazer escolhas para uma alimentação saudável, daí que a interrupção deste tipo de dieta contribua para a recuperação do peso perdido.

Conclusão

- ❑ É muito importante escolher um plano de alimentação que possa ser seguido durante toda a vida.
- ❑ Esse plano deverá ensinar a escolher e a preparar alimentos saudáveis, bem como a manter o peso correcto.
- ❑ Seguir uma dieta saudável e nutritiva, associada à prática de exercício físico regular, ajuda a evitar a recuperação do peso perdido.

Referências bibliográficas:

- <http://www.copacabamarunners.net/perda-de-peso-dietas.html>
- http://www.clicnegocios.com/clic/telas/dieta_liquida_100.png
- <http://www.dietas-dietas.com/images/topo.jpg>
- <http://www.acra.pt/info/imagens/alimentos.jpg>